

# 大学体育研究

## 第43号

### 目次

#### 原著論文

- 女子テニス選手の WTA シード達成のための年齢基準  
大澤啓亮, 大森 肇, 三橋大輔, 白井克佳, 松岡弘樹, 安藤 梢, 西嶋尚彦 ..... 1  
アマチュアランナーにおけるフルマラソン後の血中酸化ストレス評価  
ー d-ROM および BAP テストを用いた検証 ー  
時野谷勝幸, 石倉恵介, 羅 圭成, 海老名慧, 宮川俊平, 大森 肇 ..... 13

#### 研究資料

- NCAA 新型コロナウイルス感染予防ガイドラインと運用における課題  
伊東 克 ..... 21  
米国における大学生アスリートへのライフスキル開発支援プログラムの実態：  
ミネソタ大学の事例  
松尾博一 ..... 31

#### 報 告

- 言語による情報伝達能力の向上をねらいとした授業の報告  
広野泰子, 窪田辰政, 藤井範久 ..... 45  
県立 A 大学におけるストレスマネジメント教育遠隔授業の報告  
ーセルフケア手法としてヨーガ療法を用いてー  
村上 真, 窪田辰政, 水上勝義 ..... 51  
オンライン授業への自然体験活動導入の試みとその成果  
ー 2020 年度 A 大学「身体運動科学」授業報告 ー  
佐藤冬果, 窪田辰政, 坂本昭裕 ..... 57  
大学における運動部活動の位置付けとその活動を通して身につけて欲しい能力  
高木英樹, 山田晋三, 松尾博一, 坂上輝将, 山中裕太 ..... 69  
ドイツにおける大学スポーツに関する報告ー Hochschulsport Münster を事例に ー  
平塚卓也 ..... 81  
体育実技科目を通じたオンラインマインドフルネス  
ー新型コロナウイルス感染拡大禍における実践  
雨宮 怜, 窪田辰政 ..... 89  
オンラインによる大学体育授業の実践報告  
藤野和樹 ..... 99  
スポーツマネジメントに関するゼミナール活動の報告ー遠隔教育を通じた実践に着目してー  
北島信哉 ..... 109  
オンデマンドによるストレスマネジメント教育授業の報告  
ー 2020 年度 C 大学における授業実践 ー  
小林好信, 窪田辰政 ..... 119  
筑波大学アスレチックデパートメントにおける 2020 NCAA コンベンション視察研修  
松尾博一, 山田晋三 ..... 125  
大学体育における未経験者のアーチェリー技術を向上させる心理教育指導の試み  
窪田辰政, 近藤七海, 吉田充宏 ..... 133  
ティーチング・ポートフォリオ・チャートの大学体育への適用：  
教職歴 30 年の大学教員の事例報告  
木内敦詞 ..... 137
- #### 資 料
- 体力・運動能力調査報告（令和 2 年度）..... 147



筑波大学 体育センター

令和 3 年 3 月

## ま え が き

大学体育研究は、筑波大学体育センターが共通科目「体育」を充実させるための方策について、日々の研究・実践を通して得た知見をまとめた雑誌です。その思いを脈々と受け継ぎ雑誌の号も重ね、大学体育に対し様々な情報を発信してきました。今後も、大学体育研究の更なる発展を目指していきたいと考えております。本雑誌は、第36号から投稿者の幅を広げ、大学体育に関わる全ての人々に門戸を開きました。また、鹿屋体育大学との大学体育スポーツ高度化共同専攻の開設に伴い、この専攻の大学院生の論文投稿や大学体育スポーツに関連した投稿も見られるようになり、内容がより充実してきています。さらに、大学体育授業のカリキュラム、授業内容、教育効果、教育理念等の様々な分野の論文を目にするようになり、方法論など他の研究領域から応用したものなど将来的に有意義な内容を含んでおり、学術雑誌として大学体育スポーツの発展に対し貢献していくものと期待できます。

令和2年は、世界中がコロナ禍により大混乱が起きてしまいました。教育・研究活動も今までと違った形態となり皆様方も混乱したことと思います。筑波大学体育センターの教育に関しましても、春学期は全学的にWeb授業となり、「体育」授業もオンデマンドで実施しました。秋学期は、対面授業を主としてオンデマンド授業も含めたハイブリッド授業を実施しました。教員の皆さんには多大な努力を強いることとなってしまいました。高等教育関係の方々のご苦労をお察し致します。大学体育の授業形態もコロナ禍を経験し、変わらざるを得ないと考えます。実技、実習をどのように工夫してWeb授業として成立していくのかを模索していく必要があると思います。第43号は、査読付き論文4編、報告12編で構成されており、全号に比べて原著論文、実践研究報告などが増え、内容が充実してきました。今回は、コロナによるWeb授業研究等の報告も含まれています。今後は体育のオンライン授業の研究、報告等も取り上げていきたいと考えていますので、皆様方の活発な投稿をお待ちしています。さらに、開学以来継続してきた体力・運動能力調査結果も継続的に掲載されます。今後も充実させていければと考えています。

昨今、学術雑誌は、紙媒体ではなく、Webの掲載が主流を占めるようになりました。本雑誌もその検討が進められているところです。しかしながら、紙媒体としても残しておくことも将来の筑波大学体育センターのためにも重要なことと考えています。今後は、紙媒体とともにWeb掲載も視野に入れ、研究雑誌として大学体育研究の充実を進めていく所存です。

ここに、大学体育研究第43号をお届けします。関係各位のご意見等をお聞かせいただければと思います。

今後とも、筑波大学体育センターの活動にご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

令和3年3月

体育センター長  
白木 仁

# 「大学体育研究」投稿規定

令和元年 10 月 16 日改訂

1. 「大学体育研究」（以下本誌という）には、国内外の大学、短期大学、高等専門学校などの高等教育機関において、大学体育の教育あるいは教育補助に従事している者が論文を投稿できる。
2. 「大学体育研究」編集委員会（以下編集委員会という）は、高等教育機関の教員など、あるいは高等教育機関以外に勤務している研究者に論文を依頼することができる。
3. 本誌に掲載する論文種別は大学体育にかかわる研究の総説、原著論文、ティーチング・ポートフォリオ、コーチング・ポートフォリオ、研究資料、報告、書評、内外の研究動向などとする。それぞれの特徴は以下の通りである。
  - ・総説  
大学体育や大学スポーツに関する特定の内容や主題について、関連文献や資料に基づいて総括的に論評した論文。
  - ・原著論文  
大学体育や大学スポーツの発展に寄与しうる高い独創性と学術性を備えた研究論文（実践研究を含む）。
  - ・ティーチング・ポートフォリオ  
自らの大学体育授業実践を振り返り、自らの言葉で記し、多様な根拠資料によってその記述を裏づけた教育業績についての厳選された記録。
  - ・コーチング・ポートフォリオ  
自らの大学スポーツ指導実践を振り返り、自らの言葉で記し、多様な根拠資料によってその記述を裏づけた指導業績についての厳選された記録。
  - ・研究資料  
原著論文に求められる独創性と学術性の水準に満たないものの、大学体育や大学スポーツの発展に寄与しうる知見をまとめた資料。
  - ・報告  
大学体育や大学スポーツに関わる構成員の FD 活動をまとめた資料や、国際競技会への帯同報告など大学体育教員の活動を記録した資料。
4. 編集委員会は、本誌への総説、原著論文、ティーチング・ポートフォリオ、コーチング・ポートフォリオ、研究資料に該当する投稿論文に対して審査を実施する。掲載の可否、修正の有無、原稿の提出期限および発行時期は編集委員会において決定する。
5. 本誌の発行は原則として年 1 回とする。
6. 投稿の際には、指定の電子メールアドレスに添付ファイルとして送信する。
7. 投稿原稿は Microsoft Word の文書ファイルで作成する。表紙（1 枚目）には、論文種別、題目（和文・英文）、全ての著者名及び所属機関（和文・英文）、連絡先（メールアドレス）を記載する。2 枚目以降に、抄録（該当論文種別のみ）、本文、文献リストを記載する。図表は、表紙、本文とは別に 1 つのファイルにまとめる。表紙以外のページには、著者名や所属機関などの投稿者の情報は記載しない。
8. 総説、原著論文、ティーチング・ポートフォリオ、コーチング・ポートフォリオ、研究資料には抄録を添える。和文原稿の場合、英文抄録（200 語程度）、英文キーワード（3 語）、英文抄録の和訳文を添付する。英文原稿の場合、和文抄録（1,200 字以内）および和文キーワード（3 語）を添付する。
9. 和文原稿は A4 判縦置横書きとし、全角 40 字 30 行（英文綴りおよび数値は半角）とする。
10. 英文原稿は A4 判縦置横書きとし半角の文字を使用しダブルスペースで作成する。
11. 本文および文献リストには、左側に行番号（ページごとに振り直し）、ページ下部中央に通しページ番号を付加する。

12. 原稿は原則として、1編につき図表・抄録等を含めて刷り上がり8ページ程度とする（和文の場合は12,000文字程度）。
13. 図表は原則として、刷り上がり2ページ以内とする（図表の大きさにもよるが、6～8葉の図表を入れることが可能）。
14. 図や表はそのまま印刷できるような鮮明なものとし、それぞれに必ず通し番号とタイトルをつけ、表紙、本文とは別に元データを入稿する。その際、一括してPDFに変換したデータも併せて入稿する。図表等の挿入箇所は本文中に朱色でその場所を指示する。
15. 本文中での文献の記載は、著者・出版年方式とする（記入例（筑波，2019））。文献リストは本文のあとに著者名のアルファベット順に一括し、雑誌論文の場合には、著者、題目、雑誌名、巻号、ページ、西暦年号の順に、単行本の場合には、著者、書名、ページ、発行所、西暦年号の順に、ホームページからの引用などは著者、URL、アクセス年月日の順に記載する。

#### 記入例

##### ・雑誌論文の場合

例1 筑波太郎，大学体育に関する研究，大学体育研究，42，1-8，2019.

例2 Taro Tsukuba, Study on physical education for higher education, Journal of Sport and Physical Education Center University of Tsukuba, 42, 1-8, 2019.

##### ・単行本の場合

例1 筑波太郎，大学体育への提言，10-20，茨城出版，2019.

例2 Taro Tsukuba, New theory for physical education, 10-20, Ibaraki publish, 2019.

##### ・ホームページから引用の場合

例1 文部科学省，[http://www.mext.go.jp/a\\_menu/shotou/new-cs/index.htm](http://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/new-cs/index.htm), 2019.9.30.

例2 Ministry of Education Culture Sports Science and Technology, [http://www.mext.go.jp/a\\_menu/shotou/new-cs/index.htm](http://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/new-cs/index.htm), 2019.9.30.

16. 掲載される論文の著者校正是1回とする。著者校正の際、印刷上の誤り以外の字句の修正や最終原稿にない字句の挿入および図表の修正は認められない。
17. 論文の別刷を希望する投稿者は、著者校正の際に必要な部数を編集委員会に連絡する。ただしこの場合、経費は投稿者の負担とする。
18. 本誌に掲載された論文の著作権は、「大学体育研究」編集委員会に帰属する。
19. 本誌に掲載された論文は、つくばリポジトリにおいて公開されるものとする。

# Submission Guidelines for the “Journal of the Sport and Physical Education Center, University of Tsukuba”

Revised October 16, 2019

1. The “Journal of the Sport and Physical Education Center, University of Tsukuba” (hereafter referred to as “the Journal”) accepts papers from physical education educators and teaching assistants at domestic and overseas universities, junior colleges, and other institutions of higher education.
2. The editorial committee of the Journal (hereafter referred to as “the editorial committee”) may commission educators and researchers at institutions of higher education or at other institutions to write papers for the Journal.
3. The following types of papers, all related to physical education and sports at the university level, will be published in the Journal: review articles, original investigations, teaching portfolios, coaching portfolios, research materials, reports, book reviews, and articles on domestic and overseas research trends. The specifics of some of these types are provided below.
  - Review article  
A paper that provides a comprehensive commentary on or critique of a specific topic or subject in university-level physical education or sports, based on relevant literature and material.
  - Original investigations  
Highly original, academic research (and practical research) papers that can contribute to the further development of university-level physical education and sports.
  - Teaching portfolio  
A carefully constructed account of an educator’s career, in which they reflect upon the highlights of their educational practice, and describe in their own words their achievements in education, based on a variety of evidence.
  - Coaching portfolio  
A carefully constructed account of a coach’s career, in which they reflect upon the highlights of their coaching career, and describe in their own words their achievements in coaching, based on a variety of evidence.
  - Research materials  
Materials that summarize findings that are unable to meet the standards of originality and academic rigor demanded of original investigations but that nevertheless have the potential to contribute to university-level physical education and sports.
  - Reports  
Materials that summarize members’ Faculty Development activities, etc., related to university-level physical education or sports, or materials that record the activities of university-level physical education educators’ activities, such as attendance at international competitions.
4. The editorial committee will judge review articles, original investigations, teaching portfolios, coaching portfolios, and research materials that are submitted for publication in the Journal. The editorial committee will decide whether or not the submitted paper will be published, whether or not it needs revision, when manuscripts must be submitted, and when they will be published.
5. As a general rule, the Journal shall be published annually.
6. Manuscripts are to be submitted as attachments to emails sent to the specified email address.
7. Manuscripts are to be submitted as Microsoft Word document files. The cover (the first page) should list the paper type, the title (in Japanese and English text), the names of all of the authors and their affiliations (in Japanese and English text), and their contact information (email addresses). The second and subsequent pages should include an abstract (only for certain paper types, listed below), the text of the paper, and the list of references cited. Figures are to be collected in a separate file, and not included alongside the text. Author names and affiliations, etc., are not to be listed on any page besides the cover page.
8. Review articles, original investigations, teaching portfolios, coaching portfolios, and research

materials must include abstracts. Japanese-language submissions must be accompanied by all of the following: an English-language abstract (of around 200 words), English keywords (3), and a Japanese translation (less than 1200 characters) of the English-language abstract. English-language submissions must be accompanied by the following: a Japanese-language abstract (less than 1200 characters) and Japanese keywords (3).

9. Japanese-language manuscripts should be composed with horizontal text, on portrait A4 paper, and have a maximum of 30 lines of 40 full-width characters per page (alphanumeric characters are considered half-width).
10. English-language manuscripts should be composed with horizontal text, on portrait A4 paper, using half-width characters, and be double-spaced.
11. The main text of the paper and the list of references should include line numbers (that restart on each page) in the left margin as well as page numbers in the center of the bottom margin.
12. As a general rule, manuscripts should be 8 or fewer pages in print, including figures, abstracts, and any other elements (for a Japanese-language manuscript, this means approximately 12,000 characters).
13. As a general rule, figures should comprise no more than 2 printed pages of a manuscript. While it depends on their size, up to 6-8 figures can be inserted in a single manuscript.
14. Figures and tables should be submitted clearly and in print-ready condition. They should be numbered serially, titled, and should be collected together in a PDF file separate from the cover and main text when being submitted. Places where figures are to be inserted in the main text should be marked in bright red.
15. In-text citations should follow the author-date format, e.g., (Tsukuba, 2019). Full citations should be listed together after the main text of the paper and be alphabetized by the name of the author. Citations of journal articles must include the following information in the following order: author name, article title, the name of the journal, the issue number, article page numbers, and the year of publication (in Western format). Citations of independently published books should include the following information in the following order: author name, book title, page numbers, place of publication, and year of publication (in Western format). Citations from web pages and other Internet resources should include the following information in the following order: author name, URL, and date of access.  
Examples:  
· Journal article  
Tsukuba, T. Study on physical education for higher education, *Journal of Sport and Physical Education Center*, University of Tsukuba, 42, 1-8, 2019.  
· Book  
Tsukuba, T. *New Theory for Physical Education*, 10-20, Ibaraki Publishing, 2019.  
· Web page/Internet resource  
Ministry of Education, Culture, Sports, Science, and Technology, [http://www.mext.go.jp/a\\_menu/shotou/new-cs/index.htm](http://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/new-cs/index.htm), 2019.9.30.
16. Author's corrections will take place exactly once before publication. When performing such corrections, authors are only permitted to amend typographical errors. No other alterations are permitted, including but not limited to text revision, insertion of text not included in the final manuscript, and revision of figures.
17. Contributors wishing to receive separate prints of their paper shall contact a member of the editorial committee with the number of copies required when performing their author's corrections. The cost of printing these copies will be borne by the contributor.
18. All copyrights of articles published in the Journal will belong to the editorial committee of the "Journal of the Sport and Physical Education Center, University of Tsukuba."
19. Articles published in the Journal will also be published in the Tsukuba repository.

---

## 大学体育研究 第43号

令和3年3月発行

編集 「大学体育研究」編集委員会

大森 肇（委員長）、河合季信、三橋大輔、吹田真士、  
奈良隆章、大友あかね、坂上輝将

発行 筑波大学体育センター

〒305-8574 茨城県つくば市天王台 1-1-1

TEL 029 (853) 2870 FAX 029 (853) 2879

代表者 白木 仁

印刷所 株式会社 イセブ

〒305-0005 茨城県つくば市天久保 2-11-20

TEL 029 (851) 2515 FAX 029 (852) 8501

**Journal  
of  
Sport and Physical Education Center  
University of Tsukuba**

**Vol. 43**

---

**Contents**

**Original Articles**

- Age Standards for Women's Tennis Players to Achieve the WTA Seed  
Keisuke OSAWA, Hajime OHMORI, Daisuke MITSUHASHI, Katsuyoshi SHIRAI,  
Hiroki MATSUOKA, Kozue ANDO, Takahiko NISHIJIMA ..... 1
- Oxidative stress in the blood after full marathon in amateur runner  
- Assessment using d-ROM and BAP test-  
Katsuyuki TOKINOYA, Keisuke ISHIKURA, Song-Gyu RA, Kei EBINA,  
Shumpei MIYAKAWA, Hajime OHMORI ..... 13

**Research materials**

- NCAA COVID-19 Guideline and its Operational Challenges  
Masaru ITO ..... 21
- The reality of life skills development support programs for college student athletes in the U.S.:  
The Case of the University of Minnesota  
Hirokazu MATSUO ..... 31

**Reports**

- A class report aiming an improve of information-carrying capacity by language.  
Yasuko HIRONO, Tatsumasa KUBOTA, Norihisa FUJII ..... 45
- Report of a stress management education class via distance learning  
at A Prefectural University -Using yoga therapy as a self-care method-  
Shin MURAKAMI, Tatsumasa KUBOTA, Katsuyoshi MIZUKAMI ..... 51
- An Attempt to Incorporate Virtual Nature-Based Experiential Activities in Online Class  
and Its Learning Outcome: Report of Physical Exercise Science Class at a University, 2020  
Fuyuka SATO, Tatsumasa KUBOTA, Akihiro SAKAMOTO ..... 57
- The positioning of athletic club activities at universities  
and the life skills that student-athlete should acquire through sports activities.  
Hideki TAKAGI, Shinzo YAMADA, Hirokazu MATSUO, Hiroyuki SAKAUE, Yuta YAMANAKA ..... 69
- Report on University Sport in Germany: A Case Study of Hochschulsport Münster  
Takuya HIRATSUKA ..... 81
- Fostering Online Mindfulness through a Physical Education Class During  
the COVID-19 Pandemic in Japan  
Rei AMEMIYA, Tatsumasa KUBOTA ..... 89
- A practical report of a university physical education online courses  
Kazuki FUJINO ..... 99
- Report on seminar activities related to sports management  
- Focusing on practice through distance learning  
Shinya KITAJIMA ..... 109
- Report of a stress management education class on demand -Class at C University, 2020-  
Yoshinobu KOBAYASHI, Tatsumasa KUBOTA ..... 119
- Study Tour to the 2020 NCAA Convention of the University of Tsukuba Athletic Department  
Hirokazu MATSUO, Shinzo YAMADA ..... 125
- An Attempt at Improving Archery Skills with Psycho-Education  
on Inexperienced Students in the University Physical Education  
Tatsumasa KUBOTA, Nanami KONDO, Mitsuhiro YOSHIDA ..... 133
- Application of the teaching portfolio chart to physical education for higher education:  
A case report on a professor with 30 years of teaching experience.  
Atsushi KIUCHI ..... 137

**Data**

- Result of the physical fitness and motor ability tests for students of University of Tsukuba ..... 147